

応援
キャンペーン

6月28日まで ※この期間に
手続きをされた方のみ
入会料 **50%OFF**
体験料 **無料**

先着20名様

始めてみよう! やってみよう!



気持ちを応援します!

オススメ
夜ウォーク

一日の終わりに水中運動でリフレッシュ!! 募集人数5名
水中ウォーキング モニター募集!

参加無料 【期間】令和元年6月10日(月)~28日(金)(計6回)
【日時】毎週月曜日・金曜日 21:20~22:00

無理のない短時間トレーニングで
ライフスタイルを充実させてみませんか?

ウェルビでは約20年前、泳げない方・運動が苦手な方でも参加出来る「水中ウォーキング教室」を開校致しました。その後20年を経て、社会情勢は超高齢化社会に突入し、メタボ予防・介護予防・認知機能対策へと変化してきました。この「人生100年時代」を健やかに過ごすための教室作りを更にすすめるべく「よりよい効果」「お役に立つ内容」にするため、「夜の水中ウォーキング教室のモニター教室」をご用意致しました。どうか私たちの提案する水中運動にご参加頂き、率直なご意見を賜りますようお願い申し上げます。



タイムスケジュール

- 20:50~ 事前説明(初回のみ)
- 21:20~ レッスン開始
- 22:00 レッスン終了
- 22:15 アンケート記入

- モニター内容
- ①ウェルビの水中ウォーキングプログラムに参加して頂きます。
 - ②レッスン終了後、計4回アンケートにご記入して頂きます。
 - ③お休みの場合は他の曜日に振り替えてご参加下さい。(2回迄)

- モニター対象
- ①運動不足や体の衰えを感じている方
 - ②腰や膝に痛みがあり、無理なく運動したい方
 - ③ストレス解消のために、リフレッシュしたい方

膝の痛み、腰の痛みでお悩みの方へ
水中ウォーキング教室



腰痛・膝痛の方こそ水中運動が効果的です!!

「寝起きは腰がだるい」「少し歩くと膝が痛む」などでお悩みの方には水中運動がお勧めです。水の浮力や水圧で安全に効果的に運動して頂けます。体の中心でもある体幹や太ももの筋力の衰えは、体力の衰えに繋がり歩行能力にも繋がります。

日時	月	火	水	木	金	土
朝 9:15~9:50	●	●	●	●	●	●
昼 12:40~13:15	●	●	●	●	●	●
夜 20:00~20:35	●	●	●	●	●	●
夜 21:20~21:55	●	●	●	●	●	●

フリー出席 月8回 月会費 **6,890円**

夏に向けてしっかりと脂肪燃焼!!

アクアフィットネス

オススメ
40代・50代男女

体験無料
定員3名

水中で、ジャンプ・ジョギングなどハードなメニューをこなし、運動不足解消・脂肪燃焼を目指します。今まで運動経験のない方でも、水中運動の効果をしっかりと感じて頂けます。まずは、お気軽に体験にお越し下さい。



こんな方にオススメ!

- ✓ 体力をつけて趣味や旅行を楽しみたい方
- ✓ お腹周りの筋力アップで、若々しくいたい方
- ✓ ダイエットをしてカラダを引締め、スタイルアップをお考えの方

日時	月	火	水	木	金	土
12:30~13:30	●	●	●	●	●	●
14:00~15:00	●	●	●	●	●	●
15:00~16:00	●	●	●	●	●	●
20:00~21:00	●	●	●	●	●	●

※土曜日のみ女性専用 月会費 **5,810円**~

ご自身のペースで健康的に水中運動。

自由遊泳コース

オススメ
40代男性

短時間でも、消費カロリーの高いスポーツとして代表なのが水泳です。水の抵抗や浮力は安全に効果的に引き締めてくれます。ウォーキング専用コースもあるので、泳げない方でも安心して水中運動をはじめ頂けます。



日時	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
11:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
11:00~14:00	●	●	●	●	●	●	●
13:30~15:00	●	●	●	●	●	●	●
19:30~21:15	●	●	●	●	●	●	●
13:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●

月会費 **4,730円**~

各時間帯に15分のワンポイントレッスンを行っています。
歩き方や泳ぎ方など運動する上でのポイントを分かりやすくお伝えします。

運動未経験でも安心!

骨盤矯正 各日 定員3名

骨盤の歪みを整え、美しい姿勢になる!!

- 下腹部のぼっこりお腹が気になる
- 最近おしりがたるんできたように感じる

骨盤は上半身と下半身のつなぎ目であり体の中心になります。姿勢を保つ大切な役割をしていますが、日常の様々な習慣で本来の位置にはまっていない女性が多いのです。「骨盤矯正」では、ゆったりとした動きの中で、骨盤を本来の位置に整える効果があります。今まで運動経験のない方でも安心してご参加頂けます。

【体験日時】 毎週木曜日 6月6・13・20・27日 10:00~11:00(60分間)

担当: 稲田インストラクター



40代の女性に
オススメ!

フリー出席制! 何回でもお好きなレッスンをご利用できます。※特別教室を除きます。

昼 (10:00~16:00)						
月	火	水	木	金	土	
10:00~10:45 かんたんステップ	10:00~10:45 ヨガ	10:00~10:45 ステップ&キック	10:00~11:00 骨盤矯正	10:00~10:45 気功体操	10:00~10:45 マロサイエンス	10:00~10:45 マロサイエンス
11:00~12:00 リラクソヨガ	10:55~11:40 オリジナルエアロ	11:00~11:45 パレト	11:15~12:00 チャレンジエアロ	11:00~11:45 ZUMBA Gold	11:00~11:45 かんたんエアロ	11:00~11:45 かんたんエアロ
	11:50~12:35 スロ〜エアロ	12:00~13:30 ヨガトレーニング				12:00~13:30 ヨガトレーニング
	12:45~13:45 リラクソヨガ	12:45~13:45 特別教室	12:45~13:45 リラクソヨガ			特別教室
13:15~13:45 はじめてステップ						
14:00~14:45 はじめてエアロ	14:00~15:00 ヨガ	14:00~15:00 気功太極拳	14:00~14:45 かんたんエアロ	14:00~14:45 ステップ		
15:00~16:00 見聞太極拳入門	15:15~16:00 早川菜		15:00~16:00 ヨガ			特別教室

夜 (18:30~22:00)						
月	火	水	木	金	土	
18:30~19:15 チャレンジエアロ	18:30~19:15 かんたんエアロ	18:45~19:15 引込締めEX	18:50~19:35 チャレンジエアロ	18:45~19:30 ピラティス	18:45~19:45 パワーヨガ	
19:30~20:30 リラクソヨガ	19:30~20:15 ZUMBA(スバ)	19:30~20:15 かんたんエアロ	19:45~20:45 パレト	19:45~20:30 ステップ	20:00~20:45 チャレンジエアロ	
	20:45~21:30 オリジナルエアロ	20:30~21:30 アロマパワーヨガ	21:00~21:45 ZUMBA(スバ)	20:45~21:30 かんたんエアロ &ストレッチ		

お好きなレッスンを体験できます

昼・夜どちらか 選択してください

月会費 **5,810円**

昼・夜の両方 ご利用いただけます

月会費 **9,050円**

セミナー付き

シェイプアップサポートプログラム
3ヶ月短期ダイエット

40代の女性に
オススメ!

体重のコントロールをしたい40歳代にオススメ教室

基礎代謝量は筋肉量との関係が大きく、何もしなければ年齢と共に低下してきます。個別のメニューであなたに合ったトレーニング方法をご提案。筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせ、正しいダイエット法を身につけ、太りにくい体作りをしましょう!!

リバウンドすることなく継続1年で
約10kgの減量に成功!

会員の声

無理せず痩せられました!

自分なりにダイエットをしましたが思うように減らなかったで、この教室に参加しました。食事のセミナーを受け、バランス良く食べるように心がけつつ週2回のジムを続けたことでダイエットに成功しました。



参加費 **各30,000円**

※定員は各都3名です

昼の部 月~金 13:30~15:30/週2日

夜の部 月~土 18:30~21:30/週2日

※持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

62.4kg
体脂肪率 38.6%

53.6kg
体脂肪率 30.3%

※54歳女性の場合(身長157cm) ※基準値は体重54.2kg 体脂肪率22.0~35.9%

水口スポーツセンター ウェルビ

Well-Be.

水口 ウェルビ 検索 <http://www.well-be.jp>

施設見学大歓迎
お気軽に越しください

- 陸上プログラム持ち物
- 動きやすい服装
 - シューズ
 - タオル
 - 飲み物

入会時にご用意ください

①入会金 (税込)	子ども会員	成人会員
キャンペーン価格 50%OFF	通常価格 7,020円	通常価格 10,800円
	キャンペーン価格 3,510円	キャンペーン価格 5,400円

- ②年会費 入会月より異なります
- ③月会費 選択コース1ヶ月分
- ④本人の顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm) ⑤指定銀行の通帳のお届け印
- ⑥会費引き落とし金融機関口座番号 (富山銀行 富山支店 甲賀市 甲賀市ゆうちょ銀行 湖東信用金庫)



無料 健康相談窓口

いつまでも歩ける喜びを一緒に追求します。

- 膝が痛くて思うように歩けない...
- ダイエットしたいが、続かない...

お気軽にご相談!

日時: 毎週水曜日 (10時30分~11時30分)
担当: 福池佐知子 (健康運動指導士・甲賀市介護予防事業担当)